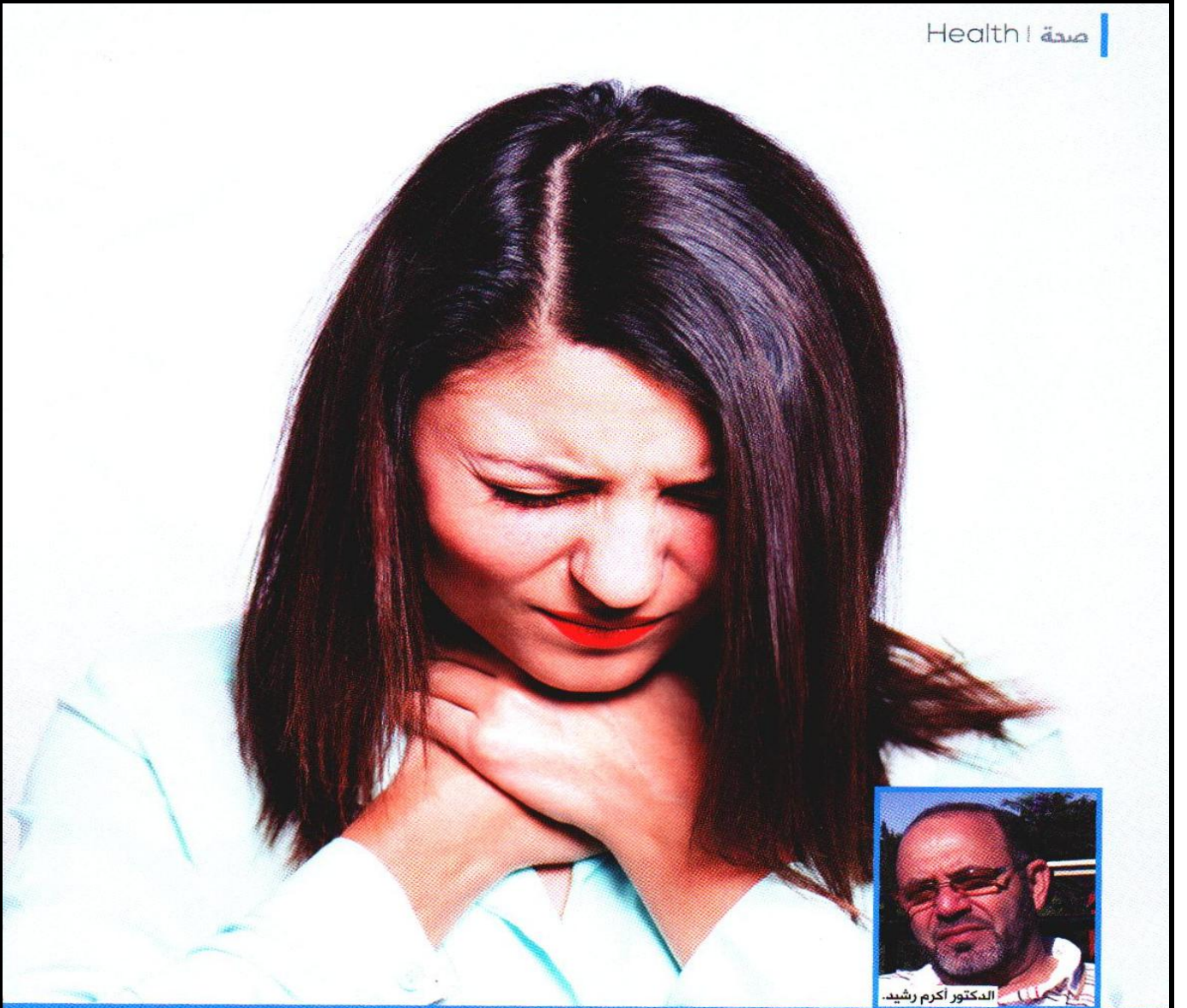


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Sayidati
DATE:	30-April-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	The thyroid gland is the body's roadmap
PAGE:	110 - 111
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Hala Ahmed

PRESS CLIPPING SHEET

Health | صحة |

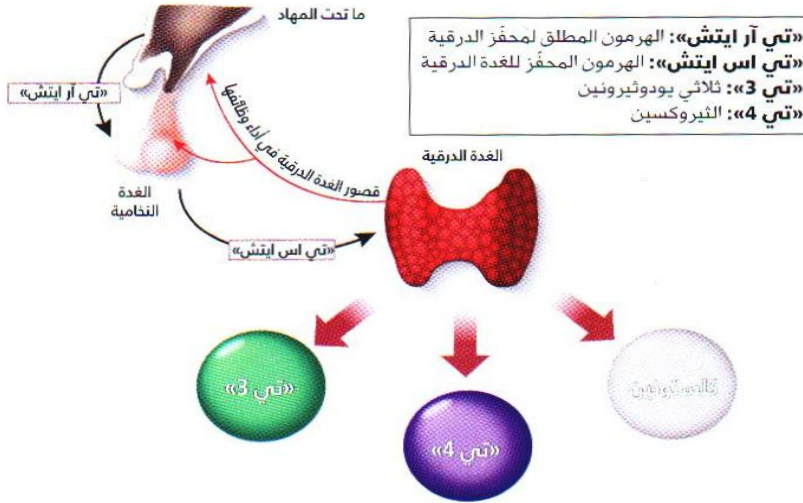


الفدة الدرقية فريطة طريق الجسم

يوضح باحثون في «مركز الوقاية والتحكم في الأمراض» بالولايات المتحدة، أن أوزان كثيرين، وخصوصاً الإناث، تزيد بدون سبب واضح، أي بعيداً عن تغيير العادات الغذائية أو التخفيف من ساعات الرياضة المعتادة، الأمر الذي يدفع البعض إلى تقليل كم الطعام المتناول يومياً أو زيادة النشاط البدني اليومي، ولكن بدون جدوى! في هذا الإطار، يشتبه الأطباء بقلّة إفرازات الغدة الدرقية، حسب تقارير صادرة عن «مايو كلينيك» الأميركية، المسؤولة عن زيادة الوزن والإصابة بالإعياء والخمول والاكنتاب وجفاف الجلد والشعر والعجز عن تحمّل البرد. إشارة إلى أن الإناث هن أكثر عرضة للإصابة بقصور الغدة الدرقية مقارنة بالذكور، وخصوصاً من يتبعن نظاماً غذائياً نباتياً. « جدة | هالة أحمد

PRESS CLIPPING SHEET

هرمونات الغدة الدرقية



خطوات استعادة صحة الغدة الدرقية

يؤكد باحثون في الهيئات الصحية، أنه يمكن دعم الغدة الدرقية، من خلال اتباع نظام غذائي معين، إلى جانب العلاجات الطبيعية وتناول الهرمونات المكملة. علماً بأن بعض الدراسات يربط بين قصور الغدة الدرقية ونقص عنصر اليود في الطعام أو العرصة المفرطة للملوثات الكيميائية.

إشارة إلى أن الوراثة عامل رئيس يقف وراء الإصابة بقصور الغدة الدرقية، حيث وجدت إحصائيات أن 75٪ من المصابات بهذه الحالة لديهن فرد أو أكثر من العائلة من الدرجة الأولى (الأخت أو الأم أو الجدة) مصاب بأحد أمراض الغدة الدرقية. وبناءً عليه، يقترح باحثون في كلية الطب بجامعة لندن مجموعة من النصائح الهادفة إلى استعادة صحة الغدة الدرقية، وهي:

1 تناول اليود، وهو مكون أساسي لهرمونات الغدة الدرقية. في حال نقصانه، لا تستطيع الغدة الدرقية أن تصنع هذه الهرمونات بكم كاف. علماً بأن المستويات المرتفعة من اليود قد تثبط وظيفة الغدة الدرقية، ما يدعو إلى البعد عن تناول أكثر من 500 ميكروغرام في اليوم. يتوفر اليود في نباتات البحر كالتحالب وأعشاب البحر والأسماك (المحار والسلمك الأبيض والسريدن المعلب والتونا المعلب والسلمون والروبيان)، وبعض أنواع الحبوب (الفاصولياء وبذور السمسم)، بجانب بعض أنواع الخضراوات الورقية (السبانخ).

2 الحصول على معدن السيلينيوم، سواء من الغذاء أو المكملات الغذائية، المعدن الذي يساهم في تحول هرمون «تي 4» إلى «تي 3». كانت دراسات وصلت بين خفوض السيلينيوم وقصور الغدة الدرقية. ويتوفر المعدن في الحبوب والمكسرات والفطر واللحوم والأسماك والبيض. لكن، المستويات المرتفعة من هذا العنصر تخفض مستوى هرمون «تي 3»، ما يحتم أن لا تزيد جرعة السيلينيوم عن 300 ميكروغرام يومياً، وذلك بعد استشارة الطبيب.

3 سؤال الطبيب في شأن تناول مكمل غذائي يحتوي على الـ «إل تيروسين»، الحمض الأميني أو الوحدة البنائية للبروتين. كانت دراسات أفادت أن الـ «إل تيروسين» يتحد مع ذرات اليود لتكوين هرمونات الغدة الدرقية. من مصادره الغذائية: الأفوكادو والموز واللوز ومنتجات الألبان والفاصولياء والسمسم والقرع العسلي.

4 تجنب تناول الصويا بأشكالها.

5 تناول خضراوات الفلّة الصليبية (البروكولي والملفوف والقرنبيط) مطهوءة، إذ تحوي مواداً تسمى بـ «الجلوكوزينولات»، وهي مركبات ضارة بالغدة الدرقية، إلا أنه يمكن التخلص منها بالطهي قبل تناولها. ▶

تنتج الغدة الدرقية مجموعة من الهرمونات، وأبرزها «الثيروكسين/ تي 4» الذي يتحول خارج الغدة الدرقية إلى هرمون آخر هو «ثلاثي يودوثيرونين/ تي 3»، والآخر يتصف بأنه نشط أكثر من هرمون الغدة الدرقية، ويحفز الخلايا لأيض الغذاء بواسطة «الأوكسجين» بهدف إنتاج الطاقة، التي يخرج جزء منها في صورة حرارة. وكلما زاد إنتاج الهرمونين «تي 4» و«تي 3» في الجسم، كانت عملية الأيض أسرع، وقابلية الجسم لاكتساب الوزن أقل، والجسم أكثر دفئاً. عموماً، يتم تنظيم إنتاج الهرمونات من الغدة الدرقية، من خلال غدة صغيرة متمركزة عند أسفل الدماغ، تعرف باسم الغدة النخامية. من جانبه، يقوم جزء من المخ، يطلق عليه «تحت المهاد» بدوره بتنظيم وظائفها. وحين يشعر «تحت المهاد» بهبوط في مستوى هرمون «تي 4» أو «تي 3»، فإنه يرسل إشارة إلى الغدة النخامية لتقوم بإفراز هرمون يسمى بـ «الهرمون المحفز للغدة الدرقية/ تي إس آيتش»، ويقوم هذا الأخير بإعطاء تعليمات للغدة الدرقية لإفراز المزيد من هرموناتها. بالمقابل، عندما ترتفع مستويات هرمون الغدة الدرقية، يقوم «تحت المهاد» بإرسال تعليمات للغدة النخامية بتقليل إفرازاتها من هرمون «تي إس آيتش»، ما يضمن استقرار مستويات هرمونات الغدة الدرقية في الجسم. باختصار، ترسم الغدة الدرقية خريطة طريق للجسم.

يشرح استشاري التغذية العلاجية الدكتور أكرم رشيد لـ «سيدتي» أن «الغدة الدرقية قد تصاب بقصور في أداء وظائفها في إفراز الهرمونات، على الرغم من وجود مستويات عالية في الدم من الهرمون المحفز. ولكن، في حالات أخرى، تنتج الحالة عن فشل الغدة النخامية في إفراز الهرمون المحفز «تي إس آيتش» بالقدر الكافي لتحفيز الغدة الدرقية على إنتاج هرمون تي 3».

عوارض قصور الغدة الدرقية

زيادة الوزن، بدون حدوث أي تغيير في النظام الغذائي المتبع أو تعديل في البرنامج الرياضي.

الإعياء والإرهاق وسوء المزاج، ما ينعكس خفوضاً في الطاقة الذهنية.

تورم القدمين والكاحلين، نتيجة حفظ الجسم الأملاح و«البروتين» والماء في الأنسجة، ما يؤدي إلى حدوث تورم يعرف طبياً باسم الـ «أديما».

تغيرات في الوجه والجلد: يتغير وجه المصاب بقصور الغدة الدرقية، إذ يبرز متورماً، مع انتفاخ الجفنين، وتضخم حجم اللسان، بجانب إصابة الجلد بالجفاف وتساقط الشعر.

اضطراب الحيض، سواء لناحية غزارة دم الحيض أو عدم انتظام الدورة الشهرية.